INTA-MEDITATION

Weißt Du das Leben,
das niemand lebt,
wenn Du es nicht lebst?
Es ist Dein Leben.

Werner Sprenger, Schleichwege zum Ich

MEDITATIONS-PROGRAMM 77

September 2021 - Oktober 2022

Termine im Überblick

2021

3. - 5.9. **Frauen vertrauen auf ihre Stärken**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg

8. - 10.10. **Die Zukunft liegt in Dir: Einladung zur Einzigartigkeit**
Waldhof in Freiburg

4.12. **Innehalten in bewegter Zeit**
Emmendingen

2022

7. - 9.1. **Tu etwas, wovon Du Dein Leben lang geträumt hast**
Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg

18. - 20.2. **AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg

25. - 27.3. **Es gibt einen Weg**
Waldhof in Freiburg

13. - 15.5. **Deine eigene Mitte finden, aus Deiner eigenen Mitte leben (Meditation u. Feldenkrais)**
St. Josef Hersberg, Immenstaad/Bodensee

10. - 12.6. **INTA-Meditation und Qigong**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg

9.7. **Liebst Du Dich?**
Meditation im Haus Kaltwasser, St. Ulrich

9. - 11.9. **Frauen vertrauen auf ihre Stärken**
Waldhof in Freiburg

21. - 23.10. **Die Zukunft liegt in Dir: Einladung zur Einzigartigkeit**
Haus St. Benedikt, Kloster St. Lioba, Freiburg

INTA-Meditations-Zentrum **(IMZ)**
Leitung: Helga Sprenger
Wintererstr. 5, D-79104 Freiburg
Telefon +49 (0) 761-21 70 555
HelgaSprenger@INTA-Meditation.de

Das Leben findet nicht irgendwo statt,
es findet in der Begegnung mit Menschen statt.
Jeder Mensch ist eine Tür,
hinter der Du zu finden bist, Du.

Werner Sprenger, Durch fremden Mund satt werden?

INTA

Zu Dir kommen durch mich,
zu mir kommen durch Dich.

Unser Leben ist Beziehung – Beziehung zu mir, Beziehung zu Dir, Beziehung zur Welt. Unsere Beziehungen sind die Quelle von Glück und Leid in unserem Leben. Und es sind auch unsere Beziehungen, die uns Heilung und Wachstum schenken. Dieses lebendige Wissen ist die Seele der INTA-Meditation.

In der Meditation finden wir zu einer bewussten Wahrnehmung unserer Gefühle, unserer Gedanken und unseres Körpers – möglichst ohne dass wir uns dabei bewerten.

UND wir erfahren uns in der achtsamen Begegnung mit anderen Menschen, lernen uns kennen und anerkennen und finden in der Begegnung tiefer zu uns selbst. Diese Erfahrungen können leicht in unseren Alltag einfließen, nachweislich in einen Alltag mit mehr sozialer Kompetenz und weniger Stress.

Die INTA-Meditation wurde von Werner Sprenger in den 1970er Jahren begründet. In ihr verbinden sich das Wissen östlicher spiritueller Traditionen und westliche Wege der Selbst- und Sinnfindung zu einer ganzheitlichen Meditation.

Die INTA-Meditation ist ein Weg, auf dem wir uns und unser Leben annehmen und lieben lernen. Sie ist ein Weg zu Selbstvertrauen, zu lebendigen Beziehungen und zu einem wachen Da-Sein in dieser Welt, von der wir ein Teil sind.

Ich verändere mich, und
meine Veränderung verändert Dich.
Unsere Veränderung verändert die Welt.
Ja, ich verändere die Welt,
weil ich mich verändere,
verändert sich die Welt.

Werner Sprenger, Schleichwege zum Ich

Helga Sprenger
Mitbegründerin der INTA-Meditation und Leiterin des IMZ
Psychotherapeutin
Ausbildungsleiterin IMZ
Autorin von
WENN DIE SEELE AUFATMET

DAS SEMINARPROGRAMM

Alle LeiterInnen sind approbierte MeditationslehrerInnen des INTA-Meditations-Zentrums, sofern nicht anders angegeben.

● Frauen vertrauen auf ihre Stärken und trauen sich, zu leben, was sie noch nicht zu leben wagten, ihre Gefühle zu befreien und ungelebtes Leben zu leben.

Wir erfahren, wie das Vertrauen wächst in unsere Gefühle und Gedanken, Vertrauen in unser Leben und in uns selbst.

Wir schenken einander Achtsamkeit, Zuneigung, Schutz und Verstehen und finden im wechselseitigen Erkennen und Anerkennen den Mut, neue Seiten unseres Seins zu leben.

Und vor allem, vergiss nicht: Liebe und Achtung für Dich selbst sind die wahren Quellen Deiner Kraft und Deiner Lebendigkeit.

737 Meditationswochenende im Haus St. Benedikt
Kloster St. Lioba, Freiburg
Termin: 3. - 5.9.2021, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Claudia Rohr
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP 144,- Euro im EZ (Du/WC)

● Die Zukunft liegt in Dir: Einladung zur Einzigartigkeit

Bist Du im Einverständnis mit Deinem Leben? Im Einklang mit Dir selbst? Oder hast Du manchmal das Gefühl, in Deinem eigenen Leben nicht zu Hause, nicht wirklich lebendig zu sein?

An diesem Wochenende kannst Du bei Dir selbst ankommen, spüren, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben und zurückfinden zu den Quellen Deiner Kraft

Fortsetzung in der nächsten Spalte

Denn in der Meditation finden wir Zugang zu unseren schöpferischen Möglichkeiten und finden auch den Mut, dieses neue Wissen vertrauensvoll zu leben.

In einem geschützten geborgenen Raum lerne ich immer mehr mich selbst anzunehmen und mich zu achten in meinem Sosein, in meinem Anderssein, in meiner Einzigartigkeit.

Ich mache Erfahrungen, die es mir ermöglichen, dem Leben im Alltag neu zu begegnen: *Zu werden, was wir erkennen. Zu sein, was wir wissen. Zu leben, was wir begriffen haben.*

Werner Sprenger

738 Meditationswochenende im Waldhof in Freiburg
Termin: 8. - 10.10.2021, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Jeannine Grabolle
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP Euro 165,- im EZ

● Innehalten in bewegter Zeit

Mich besinnen auf mich selbst und auf das, was mir wichtig ist, in der Begegnung mit anderen Menschen.

Schenk Dir Zeit. – Zeit für Deine Gefühle. Zeit für Deine Freude. Zeit für Deine Angst. Zeit für Deine Dankbarkeit.

Werner Sprenger, Jeder Tag ist neues Leben (Herder Verlag)

739 Meditation in Emmendingen
Termin: 4.12.2021, Sa 14.30 – 18.00 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Peter Herrmann
Teilnahmegebühr: Euro 35,- (15,- für Nichtverdienende)

● Tu etwas, wovon Du Dein Leben lang geträumt hast, und Du wirst etwas erleben, wovon Du Dir nichts hast träumen lassen.

Im geschützten Raum der Meditation und im Vertrauen auf unsere inneren Möglichkeiten werden wir gemeinsam unsere Lebensträume entdecken, sie auferstehen lassen, wollen sie nähren und befreien, damit sie in unserem Leben Wirklichkeit werden können.

Diese neue Klarheit schenkt Lebenskraft und Lebensfreude.

740 Meditationswochenende zum Jahresbeginn
im Bildungshaus Kloster St. Ulrich bei Freiburg
Termin: 7. - 9.1.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Peter Herrmann
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP Euro 157,- im EZ (Du/WC)

● AKIM: ArbeitsKreis INTA-Meditation

AKIM ist offen für alle approb. MeditationslehrerInnen.

Die Teilnehmenden bringen ihre Themen und ihre Ideen zum Wochenende mit. Und wir lassen miteinander leben, was leben möchte für uns und für die Zukunft von INTA. Und natürlich ist Zeit und Raum, um miteinander zu meditieren.

741 AKIM-Wochenende im Haus St. Benedikt
Kloster St. Lioba, Freiburg
VP Euro 144,- im EZ (Du/WC)
Termin: 18. - 20.2.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Bitte anmelden bei Elvira Grübel: elvira.gruebel@web.de
bis zum 30.11.2021. Danke.

● Es gibt einen Weg, den niemand geht, wenn Du ihn nicht gehst: Es gibt Deinen Weg, einen Weg, der entsteht, wenn Du ihn gehst.

In der Meditation begegne ich mir selbst. Ich spüre mich und meine Sehnsucht und erfahre, was ich wirklich auf meinem Weg brauche. Ich finde Anschluss an die Quellen meiner Kraft und finde so den Mut, mein ungelebtes Leben zu leben und meinen eigenen Weg zu gehen - in Liebe und in Achtung für mich selbst und die mir nächsten Menschen und für die Welt, in der ich lebe.

Ich lerne immer mehr, meinen Gefühlen und Gedanken zu vertrauen und den Erfahrungen meines Lebens auch im Alltag neu und bewusst zu begegnen.

742 Meditationswochenende im Waldhof in Freiburg
Termin: 25. - 27.3.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Monika Barth
Teilnahmegebühr: Euro ca. 125,-
Unterkunft und Verpflegung: ab Euro 148,-

In Kooperation mit dem Waldhof e.V. www.waldhof-freiburg.de.
Anmeldungen für dieses Wochenende leiten wir gerne weiter.

Wege? *Wege beginnen im Herzen, und sie lehren uns gehen und sehen und staunen und schweigen und sprechen und verstehen... Werner Sprenger*

Fortsetzung umseitig

Deine eigene Mitte finden, aus Deiner eigenen Mitte leben.

Kennst Du die Kraft, die in Deiner Mitte liegt? – Dies ist ein Wochenende, um Deine Mitte zu finden und immer tiefer aus dieser Mitte zu leben.

Meditation verbindet uns mit der heilenden Kraft des Lebens. Im vertrauensvollen stärkenden Miteinander finden wir tiefer zu uns selbst.

Achtsame bewusst ausgeführte Bewegungen beim Feldenkrais verfeinern unser Gespür für uns selber. Wir lernen die durch Gewohnheit entstandenen Grenzen genauer erkennen, und entdecken oft überraschend neue Möglichkeiten, die unser Leben erweitern und bereichern.

Mein Energiefeld erweitert sich, und ich wirke bewusst mit meinem eigenen Selbst in die Welt hinein. Ich kehre neu und anders in meinen Alltag zurück.

743 Meditationswochenende mit Feldenkrais
in St. Josef Hersberg, Immenstaad am Bodensee
Termin: 13. - 15.5.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Ilona Bauerfeld, Pia Amrein
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP Euro 173,- im EZ, Du/WC

INTA-Meditation und Qigong

Meditation und Qigong sind Wege, zu uns selbst zu kommen, die innere Landschaft unseres Lebens wahrzunehmen und tiefer kennenzulernen - in der Stille und in der Bewegung und im Gespräch.

Wir werden uns in der Bewegung erleben, dabei unseren inneren Impulsen folgen und in der Bewegung Veränderungen zulassen.

So wächst in mir das Vertrauen in neue Erfahrungen. Ich öffne mich dem Leben, das sich mir zeigt, und spüre, was die Erfahrungen in mir anklingen lassen und in mir bewegen. Ich lerne diese inneren Bewegungen auf meine Weise auszudrücken und finde so zum Ausdruck meiner selbst.

Indem ich meine Erfahrungen mit anderen teile, wird die Landschaft meines Lebens reicher, und ich wachse in ein neues Stück Leben hinein.

Fortsetzung in der nächsten Spalte

744 Meditationswochenende im Haus St. Benedikt
Kloster St. Lioba, Freiburg
Termin: 10. - 12.6.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Inge Märtens, Qigong
www.ingemaertens.de
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP Euro 144,- im EZ (Du/WC)

Vorerfahrungen mit Qigong sind nicht erforderlich.

Liebst Du Dich?

Hast Du schon einmal versucht, gewagt, wenigstens in Gedanken, Dir selbst, selbst Dir eine Liebeserklärung zu machen? Werner Sprenger, Liebst Du Dich?

745 Meditation im Haus Kaltwasser in St. Ulrich
Termin: 9.7.2022, Sa 14 – 17.30 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Jeannine Grabolle
Teilnahmegebühr: Euro 35,- (15,- für Nichtverdienende)

Frauen vertrauen auf ihre Stärken und trauen sich,

neue Seiten ihres Seins zu leben und mit befreienden Erfahrungen in neue Räume aufzubrechen **s.737**

746 Meditationswochenende im Waldhof in Freiburg
Termin: 9. - 11.9.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Monika Häußler-Göschl
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP 165,- Euro im EZ

Unsere CDs

Eine CD mit 2 INTA-Meditationen, geleitet von Helga Sprenger und Atina Haberkern:
Wachsen geschieht langsam und still und
Dir vertrauen 67 min, Euro 10,-

Eine CD von Werner Sprenger:
Schleichwege zum Ich, 3 Lesungen:
1. Was ist INTA-Meditation? 2. Aus dem Höhlenbuch
3. Ausgewählte Gedichte zum Auswendigleben
80 min, Euro 13,-

Die Zukunft liegt in Dir: Einladung zur Einzigartigkeit s. 738

Du spürst, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben und findest zurück zu den Quellen Deiner Kraft.

747 Meditationswochenende im Haus St. Benedikt
Kloster St. Lioba, Freiburg
Termin: 21. - 23.10.2022, Fr 18 - So 14 Uhr
Leitung: Helga Sprenger, Christine Friedlein
Teilnahmegebühr: Euro 195,- zzgl. VP Euro 144,- im EZ

INTA-Meditationsgruppen gibt es in verschiedenen Regionen Deutschlands und der Schweiz. Kontaktdaten unter www.INTA-Meditation.de/Seminare/Gruppen.
Und unter www.INTA-Meditation.ch

AUSBILDUNG

zur INTA-Meditationslehrerin, zum INTA-Meditationslehrer für Menschen, die weitergehen wollen auf dem Weg zu sich selbst und fähig werden, Menschen zu begleiten und selbst eine Meditationsgruppe zu leiten.
Wir haben einen Ausbildungskurs abgeschlossen, und Anmeldungen sind wieder möglich. - Informationen unter www.INTA-Meditation.de und beim IMZ.

Das andere Spiel zum Glück

INTA-Quartett mit Texten von Werner Sprenger zu Liebe und Vertrauen und Mut, Schönheit, Wachstum und mehr.
In diesem Spiel des Lebens findest Du Dich selbst in der Begegnung mit anderen. Und es ist auch eine Quelle, wenn Du einen Impuls brauchst für Deinen Weg. Viel Glück!
12 Euro zzgl. Porto zu bestellen beim IMZ
www.INTA-Meditation.de HelgaSprenger@INTA-Meditation.de

Jeder Tag, den ich achtsam lebe,
öffnet mich dem Sinn meines Lebens
und schenkt mir die Kraft,
den Sinn meines Lebens auch zu leben:
hier, heute, jetzt.
Werner Sprenger

ORGANISATORISCHES

Anmeldung erbitten wir schriftlich an das
INTA-Meditations-Zentrum
Helga Sprenger
Wintererstr. 5, 79104 Freiburg,
mit dem Anmeldeabschnitt. Oder per E-Mail:
HelgaSprenger@INTA-Meditation.de.
Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr - nach Erhalt unserer Anmeldebestätigung. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

Zahlung: Ca. 4 Wochen vor Seminarbeginn (die Fälligkeit ist auf der Anmeldebestätigung angegeben) auf unser Konto bei der GLS Gemeinschaftsbank:
IBAN: DE04 4306 0967 7903 0869 01, BIC: GENODEM1GLS

Abmeldung: Bei Abmeldung bis drei Wochen vor Beginn des Seminars berechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von 20 Euro, welche selbstverständlich entfällt, wenn Sie selbst Ihren Platz weitergeben. Bei späterer Abmeldung ist die Teilnahmegebühr (in der Regel ohne Unterkunft und Verpflegung) zu zahlen, es sei denn der Platz kann wieder belegt werden.

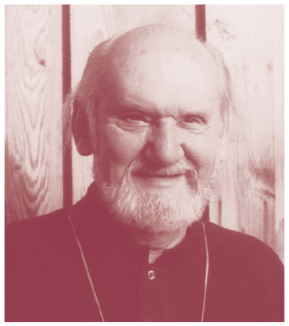
Ermäßigung: Wenn jemand eine weitere Person zur Gruppe mitbringt und dies bei der Anmeldung mitteilt, ermäßigen wir für beide die Seminargebühr um 10% (bei Seminaren, die das IMZ veranstaltet).

Selbsteinschätzung: Die Teilnahme an einem Seminar soll nicht am Geld scheitern. Wer nicht über ausreichende Mittel zur Bezahlung der Teilnahmegebühr verfügt, kann im Rahmen einer Selbsteinschätzung den Betrag festsetzen, den sie/er zu zahlen in der Lage ist. Eine vorherige Rücksprache ist erforderlich. Zuschüsse zu Seminaren können bei der INTA-Stiftung beantragt werden: www.INTA-stiftung.de/Projekte.

Haftungsausschluss: Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Die INTA-Meditations-Gruppen sind keine Therapiegruppen. IM-Interessierte, die sich in Therapie befinden, sollten ihre Teilnahme an der Meditation vorher mit ihrem Therapeuten, ihrer Therapeutin besprechen. Eine gleichzeitige Teilnahme an der INTA-Meditation und einer Therapiegruppe ist natürlich möglich und hat sich, in der Regel, bewährt.

Erfüllungsort ist Freiburg.

Foto: © Bettina Baumgartner - Fotolia.com



Die Meditationsbücher

Werner Sprenger (1923 – 2009)
Schriftsteller und Meditationslehrer
Begründer der INTA-Meditation

Werner Sprenger

• *Schleichwege zum Ich* –
Durch dich zu mir – Durch mich zu dir
Aktualisierte Neuauflage
Verlag Herder 2018 Euro 14,00
Das Standardwerk der INTA-Meditation
Mit einer ausführlichen Anleitung von Helga Sprenger
Das Buch ist in jeder Buchhandlung erhältlich.

• *Durch fremden Mund satt werden?* – Leben im neuen Bewußtsein durch INTA-Meditation, 1989 Euro 9,50

• *Morgen? – Besser: gleich heute leben*, 1994 Euro 9,50
Meditationsbuch aus der Praxis für die Praxis

• *Verführung zum Leben* – Meditationstexte, 1996 Euro 9,50

• *Jeder Tag ist neues Leben* – Eine meditative Reise zu dir selbst
Verlag Herder 2014 Euro 6,00

Helga J. Wolfrum-Sprenger

• *Wenn die Seele aufatmet*
Mit der INTA-Meditation zum Selbst
Aus der persönlichen Erfahrung und mit ausführlichen Anleitungen
1997 Euro 12,50

Alle Bücher und CDs können beim INTA-Meditations-Zentrum bestellt werden. Die Bücher des ehemaligen Nie-Nie-Sagen-Verlags werden mit 50% Ermäßigung zzgl. Porto abgegeben.

ANMELDUNG

Bitte richten an das
INTA-Meditations-Zentrum Helga Sprenger
Wintererstr. 5, D-79104 Freiburg
HelgaSprenger@INTA-Meditation.de

Ich melde mich hiermit verbindlich zu nachfolgenden Meditationsseminaren an (Seminar-Nr./Datum):

_____

_____

Name_____

Anschrift_____

_____

Telefon_____

E-Mail_____

Wenn das Seminar belegt ist, bitte ich:

❏ mich für den Kurs Nr._____ am _____ umzumelden
❏ mich auf die Warteliste zu setzen.

Datum_____Unterschrift_____

Bitte ankreuzen:

❏ Ich bitte um regelmäßige Zusendung des Programms.
❏ Ich möchte **kein** Programm mehr.

Für das Programm könnte sich noch interessieren:

***INTA**-MEDITATION*
www.INTA-Meditation.de